

お知らせ 初めての方も大歓迎です。ぜひご参加ください。

環境ボランティアのご案内

7/10・24(火)9時より
(病院の周りの環境整備です)
病院玄関に集合です。

燃やせ体脂肪教室

影森教室…毎週火曜日13:30~15:00
会場 秩父スポーツ健康センター
皆野教室…毎月第2・4木曜日9:30~
会場 皆野町柔剣道場
長瀬教室…毎月第2木曜日13:30~
会場 長瀬中央公民館
※事前にご連絡ください。参加費無料

スポーツ吹矢教室

心肺機能を高める効果があります。
毎週水曜日 15:00~17:00
会場 秩父生協病院 1階ロビー
指導は 日本スポーツ吹矢協会
参加費 入会金1,000円・月1,000円
※初回1ヶ月は無料体験

自衛術(じきょうじゅつ) 講師:堀口緑先生
毎月第2・4金曜日 18:00~19:30
会場 秩父生協病院
参加費 月1,000円

太極拳 講師:坂本京子先生

毎月第4火曜日 14:30~16:00
会場 秩父生協病院 1階ロビー
参加費無料

ロコモ体操

(筋力アップ体操とウォーキング)
毎月第1・3木曜日 14:00~
会場 柳田集会所 参加費無料

各支部活動への参加ご希望の方は事前に
組合員サポート課渋谷(TEL:23-8124)
までご連絡下さい。

無料法律相談 13時~

7/4(水) 秩父民商事務所にて(TEL:23-8154) ※希望の方は相談場所へ
8/2(木) 秩父生協病院にて(TEL:23-1300) お申込みください。

7月 診療体制のご案内 急きょ変更になる場合があります。【 】内は専門

診療受付時間	月	火	水	木	金	土	
午前 8:30~12:00	内科	山田 昌樹 (院長) 吉野 隆之 ※2毎週11時~ もの忘れ外来 「予約制」	吉野 隆之	山田 昌樹 (院長)	山田 昌樹 (院長)	*1 7日:担当医・村岡 14日:吉野・担当医 21日:担当医・吉野 28日:担当医・村岡 *2 院長・吉野・村岡医師は、 総合診療内科医です。 *1 土曜日の医師体制は輪 番制のため、急遽変更と なることがあります。 予めご了承ください。 *2 もの忘れ外来は毎週火 曜日11時の予約枠をご 用意しています。「もの忘 れ」が心配な場合はま ずはお電話でご相談く ださい。 *3 通院が困難な方に対 しては医師が計画的にお宅 へ同着在宅訪問診療を 実施しています。	
		村岡 雷太	市川 篤 【呼吸器】	村岡 雷太	中林 公正 【腎・リウマチ】		村岡 雷太
		市川 篤 【呼吸器】 (2日・30日)	関口由希公 【糖尿病】 (4日・18日)	吉野 隆之	市川 篤 【呼吸器】		山田 昌樹 (院長)
(木:小児科) 9:30~12:00	内視鏡		藤田 映輝		山田 昌樹 (院長)		
	小児科			横井 範子			
午後(火のみ) 14:30~16:30	小児科・ 冷え性外来	横井 範子					
	*3 訪問診療	市川 篤	市川 篤			市川 篤	
夜間 17:00~18:30	内科	2日:山田 9日:山田 16日:休診 23日:村岡 30日:山田	村岡	吉野	山田 昌樹 (院長)	6日:村岡 13日:吉野 20日:吉野 27日:村岡	

※横井医師の漢方による冷え性外来を行なっています。ご希望の方は23-1300までお電話ください。

訪問診療も行なっています。 検査結果や薬の名前など用意しておきましょう。

※夜間・休日でご相談がある場合はご連絡下さい。

※検査等できない場合は、他の医療機関に紹介させていただくこともございます。

入院時の
差額ベッド代はいただい
ておりません。

時刻	在宅支援センター 前発	根岸歯科医院 (西武秩父駅最寄)前発	御花畑駅発 (だんご坂下)	秩父駅発	大野原駅発
		秩父生協病院行			
8			00	06	30
9	05	08	10	15	35
10	00 45	05 48	10 50	15 55	30
11		20	25	30	40
12			15	20	35
13			00	05	

時刻	秩父生協病院発	
	秩父駅経由 御花畑駅行	大野原駅行
8	55	20
9	50	30
10	35	25
11	10	
12	00 50	25
13		

予定時刻より遅れる場合があります。

※影森・高篠・皆野・長瀬・花の木・はらや方面も運行しています。ご希望される方はお電話、または病院窓口で事前のご相談をお願い致します。

なんでも相談窓口

医療、福祉にかかわらず、「困りごと」がありましたら、まずはお気軽に窓口へご相談下さい。
※当院は無料低額診療事業を行なっております。

しあわせ

2018年

7月号

No.287

医療生協さいたま

秩父生協病院

〒368-0016 埼玉県秩父市阿保町1-11
TEL 0494-23-1300

発行 秩父生協病院 広報委員会

秩父生協病院の 理念

地域の人々とともに、利用者中心の安心・安全の
保健・医療・介護サービスを提供します。

インターネットでの情報は **秩父生協病院** 検索
又は、<http://www.chichibu-ch.or.jp/> です。

当院では在宅訪問診療や個別送迎も行っております。
お気軽にご相談下さい。

訪問看護・訪問介護・ケアプラン・介護相談は

- 生協ちちぶケアステーション
秩父市阿保町1-11 TEL.0494-22-9902
- サテライトながとろ
(火曜日・金曜日15:30~17:00)
長瀬町本の上780-1 TEL.0494-69-2380
- 生協ちちぶ在宅介護支援センター
秩父市熊木町24-15 TEL.0494-25-2077

熱中症にご注意を!

~自分で予防しましょう~

熱中症 とは...

気温や湿度が高いことで体温があがり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のことです。心臓や筋肉、脳神経、腎臓などに障害が起きると、死に至ることもあります。



なぜ高齢者に多いのか?

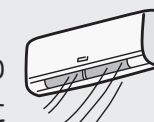
- 汗は体温を下げる作用があるが、加齢にともない汗が出にくくなる。
- 体が脱水になっても喉が渇きを感じにくくなる。
- 腎臓の機能が加齢とともに落ちているので出している水分も尿と一緒にでてしまう。

- 暑さを感じにくくなっている。
- 体の水分量が少ない。
などの理由があります。
- 家の中でも室温や湿度が高いために、熱中症になることがあります。大切なのは予防することです。

熱中症の予防(自分で、家庭で出来ること)

1. 室内温度や湿度がはかれる寒暖計を準備

体感温度ではなく寒暖計で数字として室内温度を確認することが大事です。
家の中にいても熱中症になることがあります。室温が28度以上、湿度60%以上にならないように、扇風機やクーラーを上手に使いましょう。



2. こまめに水分を補給

- のどが渇いていなくても、こまめに少量ずつ水分補給をする。水分をとる時間を決めましょう。
- 手が届くところに水分を置く。外出時は水分を持ち歩く。
- 緑茶・コーヒー・烏龍茶などは利尿作用のあるカフェインが含まれているため飲み過ぎに注意しましょう。カフェインのない麦茶や水がおすすめ。
- 屋外での作業や運動などで大量の汗をかいたときには塩分や糖分の含まれる経口補水液やスポーツドリンクを



ゆっくり飲みましょう。心臓や腎臓の病気、高血圧症、糖尿病などの方は塩分・糖分の過剰摂取に注意しましょう。

3. 暑さを避ける

暑い日中は外出を控えましょう。もし外出する場合は帽子や日傘で直射日光を避け、飲料を携帯し、こまめに水分を摂取しましょう。



4. 服装を工夫する

汗を吸い、通気性の良い服装を選び、冬のような重ね着は避けましょう。
また、皮膚に皮脂がたまり汗をかきにくくなり熱のこもる原因になります。毎日の入浴、またはシャワー浴をし、濡れたタオルで体を拭いたりして皮膚を清潔にしましょう。

5. 急に暑くなる日に注意

梅雨の合間や、梅雨明けの蒸し暑い日、急に気温が上がった日も熱中症に注意しましょう。

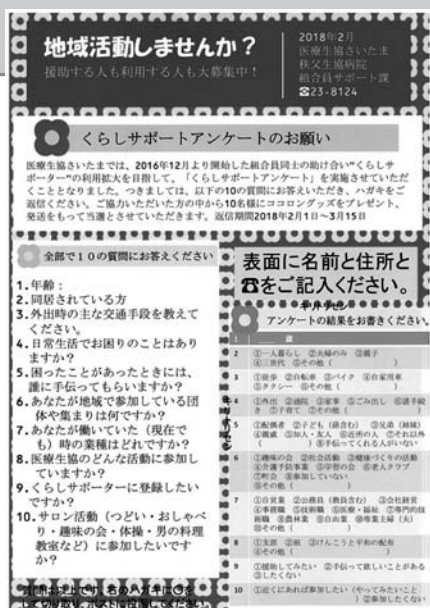
外来看護: 高田 恵子

くらしサポートアンケートへのご協力 ありがとうございました。

4月にご協力いただいた「くらしサポートアンケート」ですが、66人の方からお返事をいただきました。「日常生活の困りごと」についての質問では、無回答やその他で「特になし」の回答が全体の3分の2で、困りごとのある回答のうち「外出」や「通院」の困りごとが半数でした。秩父地域の交通事情などを反映しているものと思います。「困ったとき誰に手伝ってもらおうか」の質問では、ほとんどが配偶者や子・孫で、4人の方が「手伝ってくれる人がいない」、その他の欄に「いない」の回答でした。

一方、サポーター登録について「援助してみたい」の回答が15件あり、そのうち8人が新たにサポーター登録していただきました。今回のアンケートで、「困りごとがある」方や、「援助してもらえない人がいない」というお返事をいただいた方には、個別に連絡をとらせていただきながら、くらしサポーターのしくみなどで援助させていただければと思います。ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。

組合員サポート課：渋谷 和彦



サマー増資 月間が始まりました!

上肢向け温浴療法装置を更新しました。

主にチェンソーなど激しい振動を伴う工具や機械を長期間使い続けることで起きる振動病の患者さんが使用しています。お湯のなかに手を入れ、手指の血液循環の促進、疼痛の緩和、気泡によるマッサージ効果がある装置です。以前のものと比べ、設定温度を保つことができ、噴流の強さやリズムも患者さんのニーズ合ったりハビリを行えるようになりました。これらの医療機器は、皆様の出資金で購入することができています。

出資金へのご協力もよろしくお願いいたします。

医事課：田中 美祐



特養あずみの里業務上過失致死刑事事件裁判で 無罪を勝ち取る集会に参加しました。

5/20(日)上記集会に参加しました。一旦示談が成立したにも関わらず、一年後に起訴され三年が経過し現在に至ります。特養入所者がおやつ時に意識消失しその後数ヵ月後に亡くなったこの件は、当初は准看護師によるおやつ時の注視義務違反その後おやつ時の形態確認業務違反と訴因変更し裁判が大詰めに入っています。証人尋問を受けた職員から「毎回被告人席に座るのは苦しい。」など生の声も聞かれ胸が痛みます。

この事件は他人事ではない、いつ自分の身に起きてもおかしくないことですので、今回のケースのように裁判で訴えられることが続けば、職員は委縮し本来の介護が提供できなくなってしまいます。職員が安心して働ける介護現場を作るためにも、介護される方々が安心して施設で過ごせるためにも「この裁判には介護の未来がかかっている。」ことを改めて肝に銘じ、私たちのできることをやっていきたいと思えます。組合員の皆様も署名のご協力をお願いいたします。

外来看護長：水野 京子



6/8(金)に秩父宮記念市民会館で 第13回 地域連携ミーティング 学習会を開催しました!

小鹿野中央病院内田望院長を講師に迎え「あなたは、どう生きて、どう死にたいか～今、あなたにできること～」と題して、47施設から17職種、200名超の参加がありました。

内田先生の講演は、自己紹介から始まり、これまで先生が経験してきた苦悩や感動、そして、人間の誕生から死までを社会情勢も含め教えていただきました。約1時間半の講演でしたが、参加者は内田先生の語りに惹きこまれ、時々笑いも起きながら、あっという間に時間が過ぎてしまいました。アンケート結果では、〈大変よかった〉〈よかった〉、〈業務に大変活かせる〉〈活かせる〉は90%以上と、参加者から大変好評だった事が現れています。最期を迎えるご本人・ご家族、そして自分自身や自分の家族に対する、考え方やケアの方法を学べた大変有意義な学習会となりました。

相談員：島田 優香



事業所間異動のお知らせ

●7月1日より

言語聴覚士：高荷 進夫

(生協ちちぶケアステーション在宅介護支援センターへ)

(新しい役割を担う)ひとこと

8年間お世話になりました。7月からは地域へ出て皆様と関わりをもたせて戴きます。これからもよろしくお願いいたします。

法人介護職部会で「あなたに出逢えてよかった～ 介護のやりがい事例集 Vol.1～」発行しました!



介護はきつい・給料が安いとマイナスなイメージが世間で聞かれています。介護の仕事は自分たちが直接介助したり寄り添ったりすることで利用者の方の笑顔が引き出せたり、たくさんの方ができるようになります。この事例集の中には利用者の方たちのために介護士が一人一人と向き合った結果の様々な笑顔や涙の話が含まれています。この事例集を通して、一人でも多くの方が介護を目指すきっかけになってくれればよいと思います。

通所リハビリ主任・介護福祉士：中西 康博